



Eric Frenzel

geboren: 21. November 1988

Nordische Kombination

größte Erfolge: Gold- und Silbermedaille in Sotschi 2014, Bronzemedaille in Vancouver 2010, 5-maliger Weltmeister, 5-maliger Gesamtweltcupgewinner

Ein Gefühl wie im Fahrstuhl

Sport begleitet mich schon mein ganzes Leben. Mit drei Jahren stand ich das erste Mal auf Skiern, mit fünf Jahren bin ich zum ersten Mal von einer Schanze gesprungen. Am Anfang habe ich viel ausprobiert: Langlauf, Skispringen, Ski Alpin. Im Sommer waren wir dann natürlich auf Inlinern oder mit dem Skiroller unterwegs. Und auch heute noch gehe ich gerne Fahrrad fahren oder klettern.

Als Kind habe ich mich dann aber für die Nordische Kombination entschieden. Dazu gehören zwei Sportarten: Beim Langlauf kann ich alle Energie loswerden, beim Skispringen muss ich mich extrem konzentrieren – da reizt der Nervenkitzel. Zusammen sind diese Sportarten sehr abwechslungsreich. Im Training ist es deshalb selten langweilig.

Ab der 7. Klasse war ich auf einem Sportinternat. Das heißt, ich konnte noch deutlich öfter vor und nach der Schule trainieren. Ab diesem Moment war eigentlich klar: Ich will es versuchen, ganz nach oben zu kommen.

An den Olympischen Spielen 2002 in Salt Lake City (USA) nahmen viele Sportlerinnen und Sportler teil, die an meinem Olympiastützpunkt trainiert hatten. Bei ihrer Rückkehr standen wir Nachwuchssportler Spalier. Als ich sah, wie viel Anerkennung diese Athletinnen und Athleten bekamen, war das eine zusätzliche Motivation für mich.

Als Sportler war ich es immer schon gewohnt, meine Tasche für Wettkämpfe zu packen. Für Olympia zu packen, war aber etwas ganz Besonderes. Das fängt schon damit an, dass wir ganz neue Kleidung für Olympia bekommen: neue Trikots, neue Trainingskleidung und Schuhe, eine neue Ausrüstung und viele andere Kleidungsstücke. Bei Olympia selbst trifft man dann einfach sehr viele Menschen. Dort sind alle Wintersportarten vertreten und man kann sich mit Sportlerinnen und Sportlern aus anderen Sportarten unterhalten.



Diesen Text gibt es auch als Audiodatei, gesprochen von Eric Frenzel persönlich. Zu finden unter www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien/category/42-olympische-spiele-pyeongchang-2018

Es ist ein besonderes Gefühl, wenn man zusammen die Daumen drückt. Der Blick auf den Medaillenspiegel bringt einen als deutsches Team noch näher zusammen. Da freut man sich über jede tolle Leistung.

Wenn man wie ich das Glück hat, noch eine Medaille zu holen, kann man das kaum fassen. Bei mir war es 2014 sogar Gold! Richtig begriffen habe ich es aber erst, als mir abends im Medal Plaza die Medaille überreicht wurde. Das Publikum, die Hymne, die Medaille – noch heute bekomme ich Gänsehaut, wenn ich daran denke. Da hat sich das harte Training wirklich gelohnt. Oft sieht man keine Fortschritte, dann darf man aber nicht verzweifeln. Da muss man geduldig sein und an sich glauben, dann klappt es auch wieder. Wenn man bei kleinen Schwierigkeiten nicht aufgibt, kommt auch der Spaß meistens wieder zurück.



Auf der Laufstrecke zieht Eric Frenzel der Konkurrenz regelmäßig davon.

Und gerade der Absprung beim Skispringen ist einfach ein tolles Gefühl. Ein bisschen Respekt ist immer dabei, aber keine Angst. Man hat zwar eine Geschwindigkeit von 90 bis 95 km/h – aber man schwebt richtig. Da kann man den Flug genießen, das fühlt sich fast an wie Fahrstuhlfahren.



Anna Schaffelhuber

geboren: 26. Januar 1993

Para Ski Alpin

größte Erfolge:

5-malige Goldmedaillengewinnerin in Sotschi 2014, Bronzemedaillegewinnerin in Vancouver 2010, 9-malige Weltmeisterin, 5-malige Weltcupgewinnerin

Schon mit fünf Jahren war ich das erste Mal im Monoski unterwegs. Vorher habe ich auch Rollstuhlbasketball und Schwimmen ausprobiert.

Skifahren hat mir immer am besten gefallen: Hier komme ich auch in den Bergen überall hin, wo alle anderen auch hinkommen.

Im Monoski bin ich nicht eingeschränkt – und die Geschwindigkeit macht großen Spaß.

Vor Vancouver 2010 habe ich drei Jahre keinen Trainingstag verpasst.



In meinem letzten Schuljahr war ich nur 25 Tage in der Schule, weil ich so viel trainiert habe und Rennen gefahren bin.

Kurz bevor man das Stadion betritt, wenn man unter den Tribünen steht und die vielen Menschen hört – da bekommt man richtig Gänsehaut. Da weiß man, für was man so lange gearbeitet hat!



Alle erfahrenen Leser finden online auch einen ausführlicheren Text. Diesen Text hat Anna Schaffelhuber auch eingelesen. Beides gibt es unter www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien/category/42-olympische-spiele-pyeongchang-2018

Trimmy ist ganz fasziniert von dem Monoski. „Im Sitzen Ski fahren? Bei so einem hohen Tempo? Das ist ja unglaublich!“



?! Überlegen

Schau dir das Bild des Monoskis an. Was denkst du – was ist am Monoskifahren so schwierig?

Ein kleiner Tipp: Versuche so lange wie möglich auf einem Bein zu stehen. Und jetzt mit geschlossenen Augen. Berichte!

?! Clustern

Was fällt euch zu den Buchstaben ein? Malt drei eurer Begriffe in die Kästchen.

M _____

O _____

N _____

O _____

S _____

K _____

I _____



Natalie Geisenberger

geboren: 5. Februar 1988

Rodeln

größte Erfolge:

2-malige Goldmedaillengewinnerin in Sotschi,
Bronzemedaille in Vancouver,

7-malige Weltmeisterin,
5-malige Europameisterin,

5-malige Gesamtweltcupgewinnerin

Natalie Geisenberger jubelt mit ihren Teamkollegen nach der Gold-Fahrt.



Natalie Geisenberger hat diesen Text auch eingesprochen. Zu finden ist er unter www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien/category/42-olympische-spiele-pyeongchang-2018

Liebe auf den zweiten Blick

Zum Sport bin ich schon früh gekommen. Meine Eltern waren beide selbst sportlich sehr aktiv, mit meiner Mama war ich oft beim Babyturnen. Und so stand ich schon im Alter von einem Jahr auf Skiern.

Ich habe mich immer gerne bewegt und viel ausprobiert: Judo, Voltigieren, Triathlon oder Skifahren zum Beispiel. Beim Skifahren war ich sogar richtig gut: Da bin ich oft gegen Viktoria Rebensburg gefahren. Viktoria wurde 2010 Olympiasiegerin im Riesenslalom.

Rodeln hingegen mochte ich am Anfang gar nicht. Im Gegensatz zum Skifahren konnte ich weder die Richtung des Schlittens noch die Geschwindigkeit kontrollieren. Aber mein Papa hatte Rodeln noch nie live gesehen und hat mich gefragt, ob ich es ihm zeige. Also habe ich mich ein zweites Mal auf die Rodel gelegt. Und als ich da schon etwas besser lenken konnte, hat es dann auch Spaß gemacht.



Am Ende habe ich mich für das Rodeln entschieden, weil es einen ganz eigenen Reiz hatte: Die Geschwindigkeit fand ich spannend und ich habe gesehen, dass ich mich stark verbessern kann. Das hat mir sehr gefallen! Ich bin fest davon überzeugt, dass es für jeden Menschen

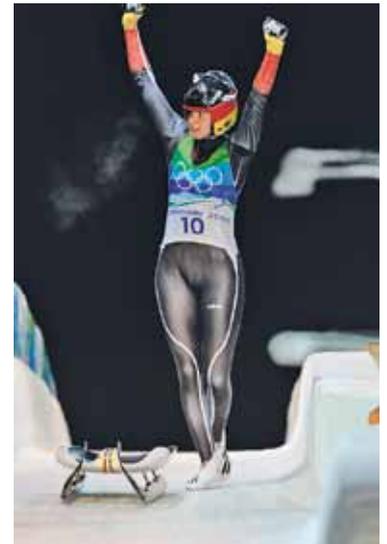
eine passende Sportart gibt – man muss sie nur finden. Auch heute noch begeistert mich der Sport Rodeln. Die Geschwindigkeit ist extrem hoch, die Fliehkräfte in den Steilkurven sind extrem und man wird nur von einem Helm geschützt. Haltet doch beim Autofahren bei einem Tempo von 140 bis 150 km/h einfach mal die Hand aus dem Fenster: So einen Wind, so eine Kraft spüre ich auf dem Schlitten jedes Mal. Da stößt man schnell an seine körperlichen Grenzen und die Grenzen des Materials.

2010 stand ich das erste Mal vor Olympischen Spielen – das war fast ein bisschen wie an Weihnachten: Man spürt eine große Vorfreude, man ist gespannt auf die Geschenke – aber man weiß nicht, was man bekommt. So war das bei meinen ersten Olympischen Spielen.

Meine Erwartungen wurden aber voll erfüllt. Olympia ist einfach etwas ganz Besonderes. Man sitzt mit Sportlerinnen und Sportlern aus allen Ländern beim Essen und weiß, alle haben ein Ziel: Erfolg im sportlichen Wettkampf. Das verbindet.

Vier Jahre später habe ich es in Sotschi ganz nach oben geschafft – gleich zweimal. Zuerst habe ich eine Goldmedaille im Einzel gewonnen. Das war mein absoluter Traum, dafür habe ich viele Jahre gearbeitet. Und dann kam noch der Bonus: Im Mannschaftswettbewerb haben wir auch gewonnen – in einer Mannschaft mit lauter Freunden. Mit meinen Mitfahrern hatte ich schon als Kind gemeinsam mit dem Training begonnen. Nie hatten wir gedacht, dass wir wirklich mal dort oben stehen – und dann Gold bei Olympia. Ein tolles Gefühl!

Nach nur einer Woche Pause bin ich im Frühjahr 2017 in die Vorbereitung auf die neue Saison und Olympia gestartet. Warum nur eine Woche? Weil ich große Ziele habe und das Motto verfolge: Entweder mache ich etwas ganz oder gar nicht. Und so freue ich mich schon lange vorher auf neue Erfahrungen und Erlebnisse in PyeongChang 2018!



Freude über die Bronze-medaille bei der ersten Olympia-Teilnahme.



Jubel im deutschen Team nach der Goldmedaille in Sotschi.



Clara Klug

geboren: 16. Juni 1994

Para Biathlon

größte Erfolge:

2-malige Vizeweltmeisterin

2017, Weltmeisterschafts-

2017, dritter, Zweitplatzierte

im Gesamtweltcup 2017,

2-malige Deutsche Meisterin

2017



Auch Clara Klug hat diesen Erzähltext als Audiodatei aufgenommen. Ihr findet ihn online unter www.doa-info.de/service/unterrichtsmaterialien/category/42-olympische-spiele-pyeongchang-2018

Das späte Ziel Paralympics

Paralympics – das ist für mich immer noch ein Traum. Aber dieser Traum wird hoffentlich bald Realität. Als Vize-Weltmeisterin glaube ich fest daran, die Qualifikation zu schaffen – als fast blinde Frau ausgerechnet im Biathlon. Wie das genau funktioniert, erkläre ich dir auf Seite 78 (Blindenbiathlon).

Begonnen habe ich aber mit ganz vielen anderen Sportarten. Leichtathletik gehört ebenso dazu wie Reiten oder HipHop-Tanzen. Beim Tanzen hat mich meine Sehkraft behindert: Ich wollte es perfekt machen, ich konnte aber nicht alle Bewegungen der Trainerin sehen. Dann hat es mir irgendwann keinen Spaß mehr gemacht.

Meine Augen werden nämlich immer schlechter. Am Anfang war es vor allem in der Mitte schlecht, jetzt sehe ich auch außen immer weniger. Rot sehe ich noch ein bisschen, grün und blau kaum noch. Wenn ich mich anstrenge oder im Stress bin, sehe ich gar nichts mehr – deswegen starte ich auch mit abgedunkelter Brille.

2006 und 2008 war ich schon einmal mit einem Jugendlager bei den Paralympics. Das war toll, das war eine sehr schöne Atmosphäre. Ich habe aber nie daran gedacht, dass ich selbst als Sportlerin dahin kommen könnte.

Das Ziel, zu den Paralympics zu kommen, habe ich erst spät entwickelt. 2012 hat mich mein heutiger Begleitleiter und Trainer Martin Härtl gefragt, ob ich mit ihm trainieren will. Er wusste schon damals, dass er mit mir 2018 nach PyeongChang fahren will. Ich war mir da noch nicht sicher.

Die ersten zwei Jahre musste ich erst einmal lernen, wie man richtig trainiert. Das war sehr anstrengend. Am Anfang musste ich ja auch noch zur Schule gehen. Das war aber gar nicht immer so schlimm: Wenn ich mich im Training besonders viel bewegen und anstrengen musste, konnte ich mich in der Schule immer noch besser konzentrieren.

Nachdem ich dann die Wettkämpfe in Sotschi über das Internet verfolgt hatte, wusste ich aber: Ich will auch zu den Paralympics!

Jetzt ist die Vorfreude groß. Es wird aber auch ein bisschen stressig. Es werden zum Beispiel viel mehr Zuschauer als sonst an der Strecke sein. Ich bin gespannt, wie ich darauf reagiere. Außerdem sehe ich ja zum Beispiel auch nicht, ob eine Kamera auf mich gerichtet ist oder wer mich etwas fragt. Auch hier ist Martin eine große Hilfe für mich.

Eine bestimmte Medaille habe ich mir in Südkorea nicht als Ziel gesetzt. Natürlich will ich auch irgendwann Gold – aber wann ist nicht so wichtig. Ich bin zufrieden, wenn ich sagen kann: „Ja, das war ein cooles Rennen, das hat gepasst.“ Die anderen Sportlerinnen sind schließlich auch alle wahnsinnig nette Mädels, die hart trainieren. Die hätten alle eine Medaille verdient. Aber eine Medaille bekomme ich nur, wenn ich selbst meine beste Leistung zeige. Das möchte ich versuchen.

Ansonsten möchte ich vor allem die Stimmung genießen. Athleten aus den anderen paralympischen Sportarten und aus vielen verschiedenen Ländern werden im Olympischen Dorf zusammenkommen. Das wird sicher spannend!



In etwa so kann man sich die Entwicklung von Clara Klugs Augenerkrankung vorstellen. Ganz oben sieht man das Bild, wie es Menschen mit gesunden Augen sehen. Das unterste Bild zeigt das Bild, wie Clara Klug es noch erkennen kann.